



## CHEZ L'ENFANT DE 0 À 3 ANS<sup>1</sup>

D'après les recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS).

Pas de consommation
  Consommation possible
  Consommation recommandée

	1 <sup>er</sup> mois	2 <sup>e</sup> mois	3 <sup>e</sup> mois	4 <sup>e</sup> mois	5 <sup>e</sup> mois	6 <sup>e</sup> mois		7 <sup>e</sup> mois	8 <sup>e</sup> mois	9 <sup>e</sup> mois	10 <sup>e</sup> mois	11 <sup>e</sup> mois	12 <sup>e</sup> mois	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année			
<b>Lait</b> 	Lait maternel exclusif ou							Lait maternel ou										
	« Lait 1 <sup>er</sup> âge » exclusif <sup>2</sup>				« Lait 1 <sup>er</sup> âge » ou « Lait 2 <sup>e</sup> âge » <sup>2</sup>			« Lait 2 <sup>e</sup> âge » 500 ml/j <sup>2</sup>										« Lait 2 <sup>e</sup> âge » ou « de croissance » <sup>2</sup> (ou lait de vache <b>entier</b> )
<b>Produits laitiers<sup>3</sup></b> 								Yaourt	Yaourt ou fromage blanc nature → Fromages									
<b>Fruits</b> 					Tous : très mûrs			Très mûrs ou cuits, mixés ; texture homogène, lisse → Crus, écrasés <sup>4</sup>								En morceaux, à croquer <sup>4</sup>		
<b>Légumes</b> 					Tous : purée lisse			→ Petits morceaux <sup>4</sup>								Écrasés, en morceaux <sup>4</sup>		
<b>Pommes de terre</b> 					Purée			Lisse → Petits morceaux <sup>4</sup>										
<b>Légumes secs</b> 																		15-18 mois : en purée <sup>4</sup>
<b>Farines infantiles (céréales)</b> 																		
<b>Pain, produits céréaliers</b> 									Pain, pâtes fines, semoule, riz <sup>4</sup>									
<b>Viandes<sup>5</sup>, poissons, très cuits</b> 								Tous, mixés et très cuits <sup>4</sup> : 10 g/j = 2 cuillères à café		Hachés et très cuits : 20 g/j = 4 cuillères à café				30 g/j = 6 cuillères à café très cuits				
<b>Œufs</b> 								1/4 (dur)		1/3 (dur)				1/2				
<b>Matières grasses ajoutées</b> 								Huile (olive, colza, etc.) ou beurre (1 cuillère à café d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)										
<b>Boissons</b> 	Eau pure : proposer à volonté							Eau pure										
<b>Sel</b> 																		Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table
<b>Produits sucrés<sup>6</sup></b> 								<b>À limiter</b>										

1. S'il existe dans votre famille un risque d'allergie, parlez-en à votre médecin avant toute diversification.

2. Appellations réglementaires : préparation pour nourrissons, préparation de suite et aliment lacté destiné aux enfants en bas âge.

3. Les fromages et produits laitiers au lait cru sont déconseillés.

4. À adapter en fonction de la capacité de mastication, de déglutition et de la tolérance digestive de l'enfant.

5. Limitez les charcuteries, sauf le jambon blanc.

6. Biscuits, bonbons, crèmes desserts, desserts lactés, chocolats, boissons sucrées, confitures.